

СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного учреждения

директору УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО "Комбинат школьного питания"

Л.В. Будная

20\_\_ г.

20\_\_ г.

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ С 01.03.2026 г.**

И

**ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ  
УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ С 01.03.2026 г.**

№ рецептуры (сборник рецептур блюдо, года выпуска)	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>От 7 до 11 лет</b>								<b>От 12 лет и старше</b>					
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>													
День первый (понедельник 1)													
<b>ЗАВТРАК</b>													
№ 204(сборник 2017 г.)	Макароны с сыром	150	10,16	11,94	25,58	250,80	0,17	180	12,19	14,33	30,70	300,96	0,20
№ 210(сборник 2017 г.)	Омлет натуральный	90	9,05	10,16	0,14	134,06	0,17	100	10,05	11,29	0,15	148,96	0,19
№ 462 (сборник 2021 г.)	Какао на молоке	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,70
	Йогурт	125	3,75	4,38	5,00	70,00	0,00	125	3,75	4,38	5,00	70,00	0,00
№ 122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	33,00	2,44	0,95	16,96	82,50	0,00	30,00	2,22	0,86	15,42	75,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>598,00</b>	<b>28,69</b>	<b>30,32</b>	<b>61,49</b>	<b>631,36</b>	<b>1,04</b>	<b>635,00</b>	<b>31,51</b>	<b>33,75</b>	<b>65,08</b>	<b>688,92</b>	<b>1,09</b>
<b>ОБЕД</b>													
№ 82 (сборник 2017 г.)	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	8,54	250	1,80	4,92	10,93	103,75	10,68
№ 105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные для первых блюд	20	2,73	2,63	1,67	43,09	0,09	25	3,42	3,28	2,08	53,87	0,12
	Сметана 15%	4	0,12	0,40	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№ 294 (сборник 2017 г.)	Биточки рубленые из птицы	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81	110	17,15	9,43	16,04	217,70	0,89
№ 389 (сборник 2021 г.)	Пюре из гороха с маслом	150	16,5	3,75	29,78	219	0	180	19,80	4,50	35,74	262,80	0,00
№ 495 (сборник 2021 г.)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20
№ 123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	62	4,24	0,74	30,50	133,30	0,00	66	4,51	0,79	32,47	141,90	0,00
№ 501 (сборник 2021 г.)	Сок фруктовый "Сады Придонья" 0,125	125	0,00	0,00	13,75	57,50	0,00	125	0,00	0,00	13,75	57,50	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (апельсин)							188	2,82	0,94	39,48	180,48	18,80
	<b>ИТОГО:</b>	<b>851,00</b>	<b>41,22</b>	<b>20,13</b>	<b>119,25</b>	<b>822,44</b>	<b>9,66</b>	<b>1149,00</b>	<b>50,25</b>	<b>24,46</b>	<b>170,74</b>	<b>1107,80</b>	<b>30,72</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
	Полоска с начинкой "Черная смородина"	80	3,60	15,20	48,80	346,40	0,00						
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0						
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	108	0,43	0,43	10,44	50,07	10,67						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>388</b>	<b>4,23</b>	<b>15,73</b>	<b>68,54</b>	<b>434,47</b>	<b>10,67</b>						

День второй (вторник 1)													
ЗАВТРАК													
№496 (сборник 2004 г.)	Комлета пацированная, запеченная из филе птицы	90	19,89	17,64	9,00	278,10	0,00	100	22,10	19,60	10,00	309,00	0,00
№386 (сборник 2021 г.)	Рис приущенный	150	3,6	5,4	29,4	181,2	0	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0
№501 (сборник 2021 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	32,00	2,37	0,92	16,45	80,00	0,00	30,00	2,22	0,86	15,42	75,00	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (яблоко)	146	0,58	0,58	14,12	67,68	14,42	138	0,55	0,55	13,34	63,97	13,63
	<b>ИТОГО:</b>	<b>618,00</b>	<b>27,44</b>	<b>24,54</b>	<b>89,17</b>	<b>691,78</b>	<b>18,42</b>	<b>648,00</b>	<b>30,19</b>	<b>27,49</b>	<b>94,24</b>	<b>750,21</b>	<b>17,63</b>
ОБЕД													
№52 (сборник 2017г.)	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,846	3,606	4,956	55,68	3,99						
№32 (сборник 2021 г.)	Салат из свеклы с сыром							100	3,00	8,40	7,00	116,00	4,90
№112 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200	2,05	2,22	12,55	87,20	4,86	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08
№105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные для первых блюд	23	3,14	3,02	1,92	49,56	0,11	35	4,78	4,60	2,92	75,41	0,16
№307 (сборник 2021 г.)	Шницель рыбный	90	12,60	2,06	9,00	104,92	0,39	100	14,00	2,29	10,00	116,58	0,43
№312 (сборник 2017 г.)	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32
№ 494(сборник 2021 г.)	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	68,80	0,60	200	0,78	0,05	27,63	68,80	0,60
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	52	3,53	0,63	25,59	111,80	0,00	55	3,73	0,67	27,07	118,25	0,00
№452 (сборник 2017 г.)	Печенье	22	1,52	3,08	14,96	94,60	0,00						
	Печенье "Чоко Пай"							28	1,09	5,12	18,56	124,60	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>797,00</b>	<b>27,52</b>	<b>19,47</b>	<b>117,05</b>	<b>709,86</b>	<b>28,55</b>	<b>948,00</b>	<b>33,63</b>	<b>29,67</b>	<b>133,40</b>	<b>893,40</b>	<b>34,50</b>
ПОЛДНИК													
	Пирог Шоколадница	92	5,704	25,668	23,276	346,84	0						
№ 457(сборник 2021 г.)	Чай с сахаром	220	0,22	0,11	10,23	41,8	0						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>312</b>	<b>5,924</b>	<b>25,778</b>	<b>33,506</b>	<b>388,64</b>	<b>0</b>						
День третий (среда 1)													
ЗАВТРАК													
ТТК № 4	Салат из некинской капусты с огурцами	65	0,65	3,9	1,885	46,215	13,1235	100	1,00	6,00	2,90	71,10	20,19
№297, 331 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки из филе индейки	150	14,48	15,70	11,53	245,95	1,69	150	14,48	15,70	11,53	245,95	1,69
№302 (сборник 2017 г.)	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0
№699 (сборник 2004 г.)	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	3,82	200	0,1	0	25,2	96	3,82
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	33	2,24	0,40	16,24	70,95	0,00	26	1,76	0,32	12,80	55,90	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,20	7,53	41,90	38,00	100	0,80	0,20	7,53	41,90	38,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>698,00</b>	<b>26,87</b>	<b>26,29</b>	<b>101,03</b>	<b>744,77</b>	<b>56,63</b>	<b>756,00</b>	<b>28,46</b>	<b>29,53</b>	<b>106,33</b>	<b>803,35</b>	<b>63,70</b>
ОБЕД													
№120 (сборник 2012 г.)	Поридор свеж. / Перец болгарский / Зелень	60	0,37	0,07	1,2	6,86	3,6	101	0,62	0,12	2,02	11,55	6,06
№102 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
№105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные для первых блюд	10	1,37	1,31	0,83	21,55	0,05	25	3,42	3,28	2,08	53,87	0,12

ТТК №1	Комплета Школьная	90	12,12	15,47	9,13	223,8	0,22	100	13,47	17,19	10,14	248,67	0,24
№256 (сборник 2021 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,00	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0
№495 (сборник 2021 г.)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,33	0,59	24,13	105,43	0,00	67	4,47	0,79	32,33	141,28	0,00
	Вафли							27	1,33	7,18	17,36	111,50	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>760,00</b>	<b>27,73</b>	<b>26,71</b>	<b>98,17</b>	<b>744,74</b>	<b>8,73</b>	<b>950,00</b>	<b>36,05</b>	<b>39,87</b>	<b>136,04</b>	<b>1020,51</b>	<b>12,45</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Кеке "Московский"	79	5,85	11,46	41,55	292,06	0,00						
№501 (сборник 2021 г.)	Сок фруктовый	221	1,11	0,00	22,32	93,70	4,42						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>6,95</b>	<b>11,46</b>	<b>63,88</b>	<b>385,77</b>	<b>4,42</b>						
	<b>День четвертый (четверг 1)</b>												
	<b>ЗАВТРАК</b>												
	Пирог Пионерский	97	3,88	5,72	45,59	250,26	0,00	97	3,88	5,72	45,59	250,26	0,00
№ 234(сборник 2021 г.)	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" жидкая	170	6,08	7,21	24,77	188,36	1,29	230	8,23	9,76	33,51	254,84	1,74
№ 459(сборник 2021 г.)	Чай с лимоном	207	0,30	0,01	9,53	40,12	1,00	207	0,30	0,01	9,53	40,12	1,00
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	31,00	2,29	0,89	15,93	77,50	0,00	29,00	2,15	0,83	14,91	72,50	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	180,00	100	0,80	0,40	8,10	47,00	180,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>605</b>	<b>13,36</b>	<b>14,23</b>	<b>103,92</b>	<b>603,24</b>	<b>182,29</b>	<b>663</b>	<b>15,36</b>	<b>16,72</b>	<b>111,64</b>	<b>664,72</b>	<b>182,75</b>
	<b>ОБЕД</b>												
№88 (сборник 2017 г.)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	83	8,54	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68
№105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки куриные для первых блюд	25	3,41	3,26	2,08	57,61	0,11	25	3,41	3,26	2,08	57,61	0,11
	Сметана 15%	4	0,12	0,40	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№265 (сборник 2017 г.)	Плов из свинины	220	18,51	41,31	37,97	598,40	1,87						
№260 (сборник 2017 г.)	Гуляш							100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92
№386 (сборник 2021 г.)	Рис припущенный							180	4,32	6,48	35,28	217,44	0
ТТК №5	Перец болгарский запечен.							20	0,38	0	1,58	8	0
№ 486(сборник 2021 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	64	4,36	0,76	31,48	137,60	0,00	61	4,15	0,73	30,01	131,15	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>713,00</b>	<b>27,91</b>	<b>49,80</b>	<b>89,07</b>	<b>927,25</b>	<b>11,15</b>	<b>841,00</b>	<b>28,84</b>	<b>32,81</b>	<b>90,98</b>	<b>790,75</b>	<b>12,34</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Рулет с маком	60	3,72	3,24	36	186	0						
	Зефир в шоколаде	30	0,66	3,69	20,52	118,8	0						
№ 494(сборник 2021 г.)	Компот из кураги	210	0,82	0,05	29,01	72,24	0,63						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>5,20</b>	<b>6,98</b>	<b>85,53</b>	<b>377,04</b>	<b>0,63</b>						
	<b>День пятый (пятница 1)</b>												
ТТК №1	Комплета Школьная	90	12,12	15,47	9,13	223,8	0,22	100	13,47	17,19	10,14	248,67	0,24
№312 (сборник 2017 г.)	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	180	6,12	5,76	24,53	164,76	22,32

ТТК №3	Баклажаны запеченные с зеленью	60	0,79	1,36	2,60	26,26	0,00	55	0,73	1,25	2,39	24,08	
№ 494(сборник 2021 г.)	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,86	76,2	0	200	0,35	0,08	29,86	76,2	0
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	31	2,11	0,37	15,25	66,65	0,00	29	1,98	0,34	14,26	62,35	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>531,00</b>	<b>18,43</b>	<b>22,08</b>	<b>77,28</b>	<b>530,21</b>	<b>18,82</b>	<b>564,00</b>	<b>22,64</b>	<b>24,62</b>	<b>81,18</b>	<b>576,05</b>	<b>22,56</b>
	<b>ОБЕД</b>												
№102 (сборник 2017 г.)	Рассольник Ленинградский с мясными фрикад., сметаной и зеленью	200	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
№105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные для первых блюд	15	2,05	1,97	1,25	32,32	0,07	19	2,60	2,50	1,58	40,94	0,09
	Сметана 15%	4	0,12	0,40	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
№496 (сборник 2004 г.)	Котлета папировавшая, запеченная из филе птицы	90	19,89	17,64	9,00	278,10	0,00						
№384 (сборник 1996 г.)	Шашлычки из куриного филе с зеленью							105	17,68	15,68	8,00	247,20	0,65
№256 (сборник 2021 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,00	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0
№501 (сборник 2021 г.)	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	51	3,49	0,60	25,08	109,65	0,00	53	3,62	0,62	26,06	113,95	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710,00</b>	<b>36,49</b>	<b>29,78</b>	<b>98,43</b>	<b>812,61</b>	<b>8,75</b>	<b>812,00</b>	<b>37,20</b>	<b>30,50</b>	<b>107,99</b>	<b>862,34</b>	<b>10,60</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												
	Печенье "Башкики"	76	4,18	16,11	41,80	331,06							
	Печенье "Чоко Пай"	28	1,09	5,12	18,56	124,60	0,00						
№ 533(сборник 2012 г.)	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>304</b>	<b>5,95</b>	<b>21,52</b>	<b>81,12</b>	<b>543,86</b>	<b>100,00</b>						
	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>												
	День первый (понедельник 2)												
	<b>ЗАВТРАК</b>												
№ 204(сборник 2017 г.)	Макароны с сыром	160	10,83	12,74	27,29	267,52	0,18	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,22
№267 (сборник 2021 г.)	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	40	5,1	4,6	0,3	63	0
№465 (сборник 2021 г.)	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7	200	2,8	2,5	13,6	88	0,7
	Йогурт 110 гр	110	3,19	4,18	13,09	96,80	0,00	110	3,19	4,18	13,09	96,80	0,00
№122 (сборник 2012 г.)	Батон Нарезной	31,00	2,29	0,89	15,93	77,50	0,00	34,00	2,52	0,97	17,48	85,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>541,00</b>	<b>24,22</b>	<b>24,90</b>	<b>70,21</b>	<b>592,82</b>	<b>0,88</b>	<b>584,00</b>	<b>27,15</b>	<b>28,17</b>	<b>78,58</b>	<b>667,20</b>	<b>0,92</b>
	<b>ОБЕД</b>												
№88 (сборник 2017 г.)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	83	8,54	250	1,77	4,95	7,90	103,75	10,68
№105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки куриные для первых блюд	17	2,32	2,22	1,41	39,18	0,08	25	3,41	3,26	2,08	57,61	0,11
	Сметана 15%	4	0,12	0,40	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	0,03
ТТК №1	Котлета Школьная	90	12,12	15,47	9,13	223,8	0,22	110	14,81	18,91	11,16	273,53	0,27
№386 (сборник 2021 г.)	Рис приущенный	150	3,6	5,4	29,4	181,2	0	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0
№ 533(сборник 2012 г.)	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	57	3,90	0,67	28,03	122,55	0,00	70	4,78	0,82	34,42	150,50	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (апельсин)							140	2,10	0,70	29,40	134,40	14,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>718,00</b>	<b>24,15</b>	<b>28,39</b>	<b>95,17</b>	<b>742,57</b>	<b>108,86</b>	<b>980,00</b>	<b>32,03</b>	<b>35,90</b>	<b>141,14</b>	<b>1031,24</b>	<b>125,09</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>												

	<i>Круассан со сулущенкой</i>	75	4,48	22,88	47,28	457,6	0							
№ 457(сборник 2021 г.)	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0,1	9,3	38	0							
№ 338(сборник 2017 г.)	<i>Фрукт (яблоко)</i>	108	0,43	0,43	10,44	50,07	10,67							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>383,00</b>	<b>5,11</b>	<b>23,41</b>	<b>67,02</b>	<b>545,67</b>	<b>10,67</b>							
<b>День второй (вторник 2)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
№7 (сборник 2017 г.)	<i>Горячий бутерброд с сыром</i>	25/5/30						25/5/30						
Таблица Покровского	<i>Сыр</i>	25	5,85	7,50	0,00	92,75	0,40	25	5,85	7,50	0,00	92,75	0,40	
	<i>Масло сливочное</i>	5,00	0,07	3,63	0,04	33,05	0,00	5,00	0,07	3,63	0,04	33,05	0,00	
№122 (сборник 2012 г.)	<i>Батон Нарезной</i>	30,00	2,22	0,86	15,42	75,00	0,00	30,00	2,22	0,86	15,42	75,00	0,00	
№294 (сборник 2017 г.)	<i>Шницель рубленый из птицы</i>	100	17,32	9,52	16,20	219,90	0,90	110	19,05	10,47	17,82	241,89	0,99	
№312 (сборник 2017 г.)	<i>Пюре картофельное</i>	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32	
№ 459(сборник 2021 г.)	<i>Чай с лимоном</i>	207	0,30	0,01	9,53	40,12	1,00	207	0,30	0,01	9,53	40,12	1,00	
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	36	2,47	0,42	17,70	77,40	0,00	33	2,26	0,39	16,23	70,95	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>553,00</b>	<b>31,28</b>	<b>26,74</b>	<b>79,33</b>	<b>675,52</b>	<b>20,91</b>	<b>590,00</b>	<b>33,42</b>	<b>28,62</b>	<b>83,57</b>	<b>718,52</b>	<b>24,72</b>	
<b>ОБЕД</b>														
№52 (сборник 2017г.)	<i>Салат из свеклы с маслом растительным</i>	60	0,846	3,606	4,956	55,68	3,99	100	1,41	6,01	8,26	92,80	6,65	
№112 (сборник 2017 г.)	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью</i>	200	2,05	2,22	12,55	87,20	4,86	250	2,57	2,78	15,69	109,00	6,08	
№288 (сборник 2017 г.)	<i>Птица отварная</i>	20	3,25	2,43	0,00	37,60	0,13	25	4,07	3,03	0,00	47,00	0,17	
№251 (сборник 2017 г.)	<i>Поджарка</i>	95	27,48	42,25	3,90	453,08	2,03	110	31,82	48,92	4,52	524,62	2,35	
№302 (сборник 2017 г.)	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0	180	10,32	7,31	46,37	292,5	0	
№ 494(сборник 2021 г.)	<i>Компот из кураги</i>	200	0,78	0,05	27,63	68,80	0,60	200	0,78	0,05	27,63	68,80	0,60	
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	65	4,46	0,76	31,96	139,75	0,00	59	4,05	0,69	29,01	126,85	0,00	
№501 (сборник 2021 г.)	<i>Сок фруктовый "Сады Придонья" 0,200</i>							200	0,00	0,00	22,00	92,00	0,00	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>790,00</b>	<b>47,47</b>	<b>57,40</b>	<b>119,64</b>	<b>1085,86</b>	<b>11,61</b>	<b>1124,00</b>	<b>55,01</b>	<b>68,79</b>	<b>153,48</b>	<b>1353,57</b>	<b>15,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
	<i>Коржик с корицей</i>	75	4,88	8,85	54,08	315,00								
№ 457(сборник 2021 г.)	<i>Молоко 2,5 %</i>	230	6,67	5,75	11,04	124,20	1,38							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>305</b>	<b>11,55</b>	<b>14,60</b>	<b>65,12</b>	<b>439,20</b>	<b>1,38</b>							
<b>День третий (среда 2)</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
	<i>Кеке с начинкой "Карамель"</i>	79	5,85	11,46	41,55	292,06	0,00	79	5,85	11,46	41,55	292,06	0,00	
№229 (сборник 2021 г.)	<i>Каша "Дружба"</i>	200	5,20	6,60	27,60	190,60	1,32	230	5,98	7,59	31,74	219,19	1,52	
№ 459(сборник 2021 г.)	<i>Чай с лимоном</i>	207	0,30	0,01	9,53	40,12	1,00	207	0,30	0,01	9,53	40,12	1,00	
№ 338(сборник 2017 г.)	<i>Фрукт (груша)</i>	138	0,55	0,41	14,21	64,86	6,90	155	0,62	0,47	15,97	72,85	7,75	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>624,00</b>	<b>11,90</b>	<b>18,48</b>	<b>92,90</b>	<b>587,65</b>	<b>9,22</b>	<b>671,00</b>	<b>12,75</b>	<b>19,52</b>	<b>98,79</b>	<b>624,23</b>	<b>10,27</b>	
<b>ОБЕД</b>														
№111 (сборник 2004 г.)	<i>Борщ Сибирский</i>	200	3,12	3,44	12,80	94,40	5,96	250	3,90	4,31	16,00	118,00	7,44	
№105 (сборник 2017 г.)	<i>Фрикадельки мясные для первых блюд</i>	20	2,73	2,63	1,67	43,09	0,09	20	2,73	2,63	1,67	43,09	0,09	

	Сметана 15%	4	0,12	0,40	0,12	4,64	0,02	5	0,15	0,50	0,15	5,80	
№293 (сборник 2017 г.)	Голень куриная запеченная	129	30,19	13,03	0,00	246,39	1,65	129	30,19	13,03	0,00	246,39	
	Зелень	6	0,21	0,07	0,29	2,58	5,10						
№256 (сборник 2021 г.)	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,00	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0
ТТК №5	Перец болгарский запечен.							50	0,95	0	3,95	20	0
№699 (сборник 2004 г.)	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	3,82						
№501 (сборник 2021 г.)	Сок фруктовый							200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	65	4,44	0,76	31,96	139,75	0,00	69	4,71	0,81	33,93	148,35	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>774,00</b>	<b>46,46</b>	<b>25,28</b>	<b>101,60</b>	<b>811,35</b>	<b>16,64</b>	<b>903,00</b>	<b>50,29</b>	<b>27,21</b>	<b>111,36</b>	<b>887,83</b>	<b>13,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
	Пирожное Рыжик	98	5,49	28,03	57,92	560,56	0,00						
№462 (сборник 2021 г.)	Какао на молоке	210	3,46	3,04	14,49	98,70	0,74						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>308</b>	<b>8,95</b>	<b>31,07</b>	<b>72,41</b>	<b>659,26</b>	<b>0,74</b>						
<b>День четвертый (четверг 2)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
№271 (сборник 2017 г.)	Комплета Домашняя	90	12,12	15,48	9,13	223,79	0,22	100	13,47	17,20	10,14	248,66	0,24
№386 (сборник 2021 г.)	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,4	181,2	0	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0
ТТК №3	Кабачки запеченные с зеленью	40	0,53	0,91	1,74	17,51	0,00						
ТТК №3	Кабачки тушеные с овощами							50	0,75	1,05	4,15	29,60	7,37
№501 (сборник 2021 г.)	Сок фруктовый	195	0,98	0,00	19,70	82,68	3,90	200	1,00	0,00	20,20	84,80	4,00
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	25,00	1,71	0,29	12,29	53,75	0,00	28,00	1,91	0,33	13,77	60,20	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500,00</b>	<b>18,93</b>	<b>22,08</b>	<b>72,25</b>	<b>558,93</b>	<b>4,12</b>	<b>558,00</b>	<b>21,45</b>	<b>25,06</b>	<b>83,54</b>	<b>640,70</b>	<b>11,61</b>
<b>ОБЕД</b>													
№120 (сборник 2012 г.) / ТТК № 6	Огурец свежий / Листья салата	60	0,48	0,06	1,5	8,4	1,635	100	0,8	0,1	2,5	14	2,725
№102 (сборник 2017 г.)	Суп картофельный с бобовыми и зеленью	200	4,39	4,22	13,23	118,6	4,66	250	5,49	5,27	16,54	148,25	5,83
№105 (сборник 2017 г.)	Фрикадельки мясные для первых блюд	13	1,78	1,71	1,08	28,01	0,06	17	2,32	2,23	1,42	36,63	0,08
№294 (сборник 2017 г.)	Биточки рубленые из индейки	90	15,59	8,57	14,58	197,91	0,81	100	17,32	9,52	16,20	219,90	0,90
№312 (сборник 2017 г.)	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,30	18,60	180	3,67	5,76	24,53	164,76	22,32
№ 486(сборник 2021 г.)	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6	200	0,1	0,1	11,1	46	0,6
№123 (сборник 2012 г.)	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,28	0,56	23,60	103,20	0,00	44	3,00	0,52	21,64	94,60	0,00
№ 338(сборник 2017 г.)	Фрукт (мандарин)							100	0,80	0,20	7,53	41,90	38,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>761</b>	<b>28,67</b>	<b>20,02</b>	<b>85,54</b>	<b>639,42</b>	<b>26,37</b>	<b>991</b>	<b>33,51</b>	<b>23,70</b>	<b>101,45</b>	<b>766,04</b>	<b>70,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
	Слойка с вишневой начинкой	90	4,50	9,90	54,00	315,00	0,00						
	Вафли	27	1,33	7,18	17,36	111,50	0,00						
№ 459(сборник 2021 г.)	Чай с лимоном	204	0,30	0,01	9,39	39,54	0,99						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>321</b>	<b>6,13</b>	<b>17,09</b>	<b>80,75</b>	<b>466,04</b>	<b>0,99</b>						
<b>День пятый (пятница 2)</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													

№223(сборник 2017 г.)	<i>Запеканка из творога</i>	150,00	26,46	18,32	23,6	369,88	0,58	185	32,63	22,59	29,11	456,19	0,72
Таблица Покровского	<i>Скуцеенное молоко</i>	37	2,664	3,1524	20,72	116,55	0,444	37	2,664	3,1524	20,72	116,55	0,444
№ 457(сборник 2021 г.)	<i>Чай с сахаром</i>	220	0,22	0,11	10,23	41,8	0	220	0,22	0,11	10,23	41,8	0
№ 338(сборник 2017 г.)	<i>Фрукт (мандарин)</i>	100	0,80	0,20	7,53	41,90	38,00						
№ 338(сборник 2017 г.)	<i>Фрукт (яблоко)</i>							113	0,45	0,45	11,07	53,11	11,30
	<b>ИТОГО:</b>	<b>507,00</b>	<b>30,14</b>	<b>21,78</b>	<b>62,08</b>	<b>570,13</b>	<b>39,02</b>	<b>555,00</b>	<b>35,97</b>	<b>26,31</b>	<b>71,12</b>	<b>667,65</b>	<b>12,46</b>
<b>ОБЕД</b>													
ТТК № 4	<i>Салат из пекинской капусты с помидорами и сладким перцем</i>	60	0,6	3,6	1,74	42,66	12,114	100	1,00	6,00	2,90	71,10	20,19
№123, 146 (сборник 2021 г.)	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками и зеленью</i>	220	4,52	2,85	12,77	104,30	9,30	273	5,61	3,54	15,84	129,42	11,54
№496 (сборник 2004 г.)	<i>Котлета папированная, запеченная из филе птицы</i>	90	19,89	17,64	9,00	278,10	0,00	100	22,10	19,60	10,00	309,00	0,00
№256 (сборник 2021 г.)	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,00	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0
№495 (сборник 2021 г.)	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20
№123 (сборник 2012 г.)	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	51	3,48	0,60	25,08	109,65	0,00	52	3,55	0,61	25,57	111,80	0,00
	<i>Вафли</i>							50	2,45	13,30	32,15	206,40	0,00
	<b>ИТОГО:</b>	<b>771,00</b>	<b>34,64</b>	<b>29,74</b>	<b>98,24</b>	<b>803,21</b>	<b>21,62</b>	<b>955,00</b>	<b>41,97</b>	<b>49,09</b>	<b>142,02</b>	<b>1133,12</b>	<b>31,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
	<i>Печенье "Сормовское"</i>	50	3,8	7,75	31,8	214,15							
	<i>Печенье "Чоко Пай"</i>	28	1,09	5,12	18,56	124,60	0,00						
№501 (сборник 2021 г.)	<i>Сок фруктовый</i>	222	1,11	0,00	22,42	94,13	4,44						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>300</b>	<b>6,00</b>	<b>12,87</b>	<b>72,79</b>	<b>432,88</b>	<b>4,44</b>						

<i>Суточная потребность в пищевых веществах и энергии детей в общеобразовательных учреждениях</i>													
	Суммарный объем блюд, гр. 500	От 7 до 11 лет					Суммарный объем блюд, гр. 550	От 12 лет и старше					
		ЗАВТРАК						ЗАВТРАК					
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)	
Понедельник 1	<b>598</b>	<b>28,69</b>	<b>30,32</b>	<b>61,49</b>	<b>631,36</b>	<b>1,04</b>	<b>635</b>	<b>31,51</b>	<b>33,75</b>	<b>65,08</b>	<b>688,92</b>	<b>1,09</b>	
Вторник 1	<b>618</b>	<b>27,44</b>	<b>24,54</b>	<b>89,17</b>	<b>691,78</b>	<b>18,42</b>	<b>648</b>	<b>30,19</b>	<b>27,49</b>	<b>94,24</b>	<b>750,21</b>	<b>17,63</b>	
Среда 1	<b>698</b>	<b>26,87</b>	<b>26,29</b>	<b>101,03</b>	<b>744,77</b>	<b>56,63</b>	<b>756</b>	<b>28,46</b>	<b>29,53</b>	<b>106,33</b>	<b>803,35</b>	<b>63,70</b>	
Четверг 1	<b>605</b>	<b>13,36</b>	<b>14,23</b>	<b>103,92</b>	<b>603,24</b>	<b>182,29</b>	<b>663</b>	<b>15,36</b>	<b>16,72</b>	<b>111,64</b>	<b>664,72</b>	<b>182,75</b>	
Пятница 1	<b>531</b>	<b>18,43</b>	<b>22,08</b>	<b>77,28</b>	<b>530,21</b>	<b>18,82</b>	<b>564</b>	<b>22,64</b>	<b>24,62</b>	<b>81,18</b>	<b>576,05</b>	<b>22,56</b>	
Понедельник 2	<b>541</b>	<b>24,22</b>	<b>24,90</b>	<b>70,21</b>	<b>592,82</b>	<b>0,88</b>	<b>584</b>	<b>27,15</b>	<b>28,17</b>	<b>78,58</b>	<b>667,20</b>	<b>0,92</b>	
Вторник 2	<b>553</b>	<b>31,28</b>	<b>26,74</b>	<b>79,33</b>	<b>675,52</b>	<b>20,91</b>	<b>590</b>	<b>33,42</b>	<b>28,62</b>	<b>83,57</b>	<b>718,52</b>	<b>24,72</b>	
Среда 2	<b>624</b>	<b>11,90</b>	<b>18,48</b>	<b>92,90</b>	<b>587,65</b>	<b>9,22</b>	<b>671</b>	<b>12,75</b>	<b>19,52</b>	<b>98,79</b>	<b>624,23</b>	<b>10,27</b>	
Четверг 2	<b>500</b>	<b>18,93</b>	<b>22,08</b>	<b>72,25</b>	<b>558,93</b>	<b>4,12</b>	<b>558</b>	<b>21,45</b>	<b>25,06</b>	<b>83,54</b>	<b>640,70</b>	<b>11,61</b>	
Пятница 2	<b>507</b>	<b>30,14</b>	<b>21,78</b>	<b>62,08</b>	<b>570,13</b>	<b>39,02</b>	<b>555</b>	<b>35,97</b>	<b>26,31</b>	<b>71,12</b>	<b>667,65</b>	<b>12,46</b>	
<i>Среди. за 10 дней:</i>	<b>577,5</b>	<b>21,89</b>	<b>21,14</b>	<b>77,46</b>	<b>583,88</b>	<b>16,43</b>	<b>675,20</b>	<b>25,88</b>	<b>25,37</b>	<b>89,32</b>	<b>682,97</b>	<b>19,44</b>	
	Суммарный объем блюд, гр. 700	ОБЕД					Суммарный объем блюд, гр. 800	ОБЕД					
		ОБЕД						ОБЕД					
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)	
Понедельник 1	<b>851</b>	<b>41,22</b>	<b>20,13</b>	<b>119,25</b>	<b>822,44</b>	<b>9,66</b>	<b>1149</b>	<b>50,25</b>	<b>24,46</b>	<b>170,74</b>	<b>1107,80</b>	<b>30,72</b>	
Вторник 1	<b>797</b>	<b>27,52</b>	<b>19,47</b>	<b>117,05</b>	<b>709,86</b>	<b>28,55</b>	<b>948</b>	<b>33,63</b>	<b>29,67</b>	<b>133,40</b>	<b>893,40</b>	<b>34,50</b>	
Среда 1	<b>760</b>	<b>27,73</b>	<b>26,71</b>	<b>98,17</b>	<b>744,74</b>	<b>8,73</b>	<b>950</b>	<b>36,05</b>	<b>39,87</b>	<b>136,04</b>	<b>1020,51</b>	<b>12,45</b>	

Четверг 1	713	27,91	49,80	89,07	927,25	11,15	841	28,84	32,81	90,98	790,75	
Пятница 1	710	36,49	29,78	98,43	812,61	8,75	812	37,20	30,50	107,99	862,34	
Понедельник 2	718	24,15	28,39	95,17	742,57	108,86	980	32,03	35,90	141,14	1031,24	125,09
Вторник 2	790	47,47	57,40	119,64	1085,86	11,61	1124	55,01	68,79	153,48	1353,57	15,84
Среда 2	774	46,46	25,28	101,60	811,35	16,64	903	50,29	27,21	111,36	887,83	13,22
Четверг 2	761	28,67	20,02	85,54	639,42	26,37	991	33,51	23,70	101,45	766,04	70,45
Пятница 2	771	34,64	29,74	98,24	803,21	21,62	955	41,97	49,09	142,02	1133,12	31,93
Средн. за 10 дней:	764,5	34,23	30,67	102,21	809,93	25,19	965,30	39,88	36,20	128,86	984,66	35,71

	Суммарный объем блюд, гр 300	ПОЛДНИК				
		Белки	Жиры	Углев.	Ккал	С (мг)
Понедельник 1	388	4,23	15,73	68,54	434,47	10,67
Вторник 1	312	5,92	25,78	33,51	388,64	0,00
Среда 1	300	6,95	11,46	63,88	385,77	4,42
Четверг 1	300	5,20	6,98	85,53	377,04	0,63
Пятница 1	304	5,95	21,52	81,12	543,86	100,00
Понедельник 2	383	5,11	23,41	67,02	545,67	10,67
Вторник 2	305	11,55	14,60	65,12	439,20	1,38
Среда 2	308	8,95	31,07	72,41	659,26	0,74
Четверг 2	321	6,13	17,09	80,75	466,04	0,99
Пятница 2	300	6,00	12,87	72,79	432,88	4,44
Средн. за 10 дней:	322	6,60	18,05	69,07	467,28	13,39

Технолог ООО "КШП" \_\_\_\_\_ *Кузько* О.О. Кузько

Калькулятор ООО "КШП" \_\_\_\_\_ *БЮ* Бирюкова Н.Ю.

ОСНОВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАССОВ (от 7 до 11 лет) / 5-11 КЛАССОВ (от 12 лет и старше) с 01 МАРТА 2026г.

ПОНЕДЕЛЬНИК Наименование блюда	Выход 1-4 к / 5-11 к	ВТОРНИК Наименование блюда		Выход 1-4 к / 5-11 к	СРЕДА Наименование блюда		Выход 1-4 к / 5-11 к	ЧЕТВЕРГ Наименование блюда		Выход 1-4 к / 5-11 к	ПЯТНИЦА Наименование блюда	
		Завтрак	Обед		Завтрак	Обед		Завтрак	Обед		Завтрак	Обед
Макарона с сыром	1/150 / 1/180	—	Завтрак	1/65 / 1/100	Сал из пекнис кап с огурцами	Завтрак	1/150 (90/60) / 1/150 (90/60)	Пирог Пюнерский-1 неделя / Круассан с шоколад. 3 неделя	97 / 97 / 1 шт / 1 шт.	1/170 / 1/230	—	Завтрак
Омлет натуральный	1/90 / 1/100	Отбивн. из кур.филе	Фрикадельки из ИНДЕЙКИ в соусе сметан. с томатом	1/150 / 1/180	Каша гречневая рассыпч.	Чай с лимоном	1/150 / 1/180	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	1/200/7 / 1/200/7	1/200/7 / 1/200/7	1/150/60 / 1/180/55	Котлета Школьная
Какао на молоке	1/200	Рис припущенный (пропаренный)	Каша гречневая рассыпч.	1/180	Напиток апельсиновый	Хлеб	1/200 / 1/200	Батон	29 / 31	200 / 200	200 / 200	Пюре картофельное / Баклажаны запеч. с зеленью
Йогурт КДН 125 гр	1 шт. / 1 шт.	Сок ЯБЛОКО	Хлеб	1/32 / 1/30	Мандарин	Киви	1/33 / 1/26	Батон	1 шт. / 1 шт.	1/31 / 1/29	1/31 / 1/29	Хлеб
Батон	33 / 30	Яблоко	Обед	146 / 138	Помидор / зелень	Перец запечен.	60 / - / 95/6	Перец запечен.	— / 1/20	—	—	Обед
Обед		Салат из свежкл / Салат из свежкл с сыром	Обед	1/60 / 1/100	Помидор / зелень	Перец запечен.	60 / - / 95/6	Перец запечен.	— / 1/20	—	—	Обед
Борщ из свеж. кап., с картоф мясн. фрикад. и сметаной	1/200/20/4 / 1/250/25/5	Суп картоф. с вермиш. мясн. фрикад. и зеленью	Суп картоф. с бобовыми, мясн. фрикад.(свиной) и зелен	1/200/23 / 1/250/35	Суп картоф. с бобовыми, мясн. фрикад.(свиной) и зелен	Суп картоф. с бобовыми, мясн. фрикад.(свиной) и зелен	1/200/10 / 1/250/25	Щи из свеж. капусты с картоф., кур. фрикад. и смет.	1/200/25/4 / 1/250/25/5	1/200/25/4 / 1/250/25/5	200/15/4 / 250/19/5	Рассольник Ленингр. с мясн. фрикад. сметаной и зеленью
Быточки рубл. из птицы	1/90 / 1/110	Шницель рыбный	Котлета Школьная	1/100	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	Чай с лимоном	1/150 / 1/180	Щи из свеж. капусты с картоф., кур. фрикад. и смет.	1/200/25/4 / 1/250/25/5	1/220 / —	1/90 / 1/100/5	Отбивная из кур.филе / Шашлычки из кур. филе / Зелень
Пюре из гороха с маслом	1/150 / 1/180	Пюре картофельное	Макарон. изделия отвар. (вермишель)	1/150 / 1/180	Макарон. изделия отвар. (вермишель)	Гуляши из говядины+ Рис припущ. (пропаренный)	1/150 / 1/180	Гуляши из говядины+ Рис припущ. (пропаренный)	1/100 (50/50)+ / 1/180	1/100 (50/50)+ / 1/180	1/150 / 1/180	Макарон. изделия отвар.
Компот из с/ф	1/200 / 1/200	Компот из кураги	Компот из с/ф	1/200 / 1/200	Компот из с/ф	Компот из свежих яблок	1/200 / 1/200	Компот из свежих яблок	1/200 / 1/200	1/200 / 1/200	200 / 200	Сок МУЛЬТИФРУКТ
Хлеб	1/62 / 1/66	Хлеб	Хлеб	1/52 / 1/55	Хлеб	Хлеб	1/50 / 1/67	Хлеб	1/64 / 1/61	1/64 / 1/61	1/51 / 1/53	Хлеб
Сок «Сады Придонья» 0,125/	1 шт. / 1 шт.	Печенье весовое / Печенье Чоко-Пай 28 гр.	Вафли весовые	22 / 1 шт.	Вафли весовые	Вафли весовые	— / 27	Вафли весовые	— / 27	— / 27	— / 27	— / 27
Апельсин	— / 1/188	Полдник	Полдник	1/92 / 1/220	Кекс Московский 79 гр	Сок МУЛЬТИФРУКТ	1/221	Кекс Московский 79 гр	1 шт	1 шт	1/76	Полдник
Полоска с черн. смород 80г	1 шт	Пирог Шоколадница	Чай с сахаром	1/200	Чай с сахаром	Чай с сахаром	1/108	Чай с сахаром	1 шт	1 шт	1 шт	Печенье Бангани
Яблоко	1/108	Чай с сахаром	Чай с сахаром	1/108	Чай с сахаром	Чай с сахаром	1/108	Чай с сахаром	1 шт	1 шт	1 шт	Печенье Чоко-Пай 28 гр
Завтрак		Завтрак	Завтрак		Завтрак	Завтрак		Завтрак				Напиток из шиповника
Макарона с сыром	1/160 / 1/200	Горячий бутерброд с сыром	Горячий бутерброд с сыром	1/25/5/30 / 1/25/5/30	Кекс Карамель 2 НЕДЕЛЯ	Кекс Шоколад 4 НЕДЕЛЯ	1/79 / 1/79	Кекс Карамель 2 НЕДЕЛЯ	1/79 / 1/79	1/90 / 1/100	150/37 / 185/37	Завтрак
Яйно вареное	1 шт. / 1 шт.	Шницель рублен. из птицы	Шницель рублен. из птицы	1/100 / 1/110	Каша вязкая молочная «Дружба»	Каша вязкая молочная «Дружба»	1/200 / 1/230	Каша вязкая молочная «Дружба»	1/200 / 1/230	1/180	1/220 / 1/220	Чай с сахаром
Кофейный напиток	1/200 / 1/200	Пюре картофельное	Пюре картофельное	1/150 / 1/180	Чай с лимоном	Чай с лимоном	200/7 / 200/7	Кабачки запеч. / Кабач. тушен	1/40 / 1/50 / 1/195 / 1/200	1/40 / 1/50 / 1/195 / 1/200	1 ш / 113	Мандарин / Яблоко
Йогурт 110 гр	1 шт. / 1 шт.	Чай с лимоном	Чай с лимоном	1/36 / 1/33	ГРУША	ГРУША	138 / 155	Сок ЯБЛОКО	1/195 / 1/200	1/195 / 1/200	1/195 / 1/200	Мандарин / Яблоко
Батон	1/31 / 1/34	Хлеб	Хлеб	1/36 / 1/33	Хлеб	Хлеб	1/195 / 1/200	Хлеб	1/195 / 1/200	1/195 / 1/200	1/195 / 1/200	Мандарин / Яблоко
Обед		Обед	Обед		Обед	Обед		Обед				Обед
Щи из свеж. капусты с картоф., кур. фрикад. и смет.	1/200/17/4 / 1/250/25/5	Суп картоф. с вермиш. курин. филе и зеленью	Борщ Сибирский с мясн. фрикад. и сметаной	1/200/20 / 1/250/25	Борщ Сибирский с мясн. фрикад. и сметаной	Суп картоф. с бобовыми, мясн. фрикад.(свиной) и зелен	1/200/20/4 / 1/250/20/5	Суп картоф. с бобовыми, мясн. фрикад.(свиной) и зелен	1/200/13 / 1/250/17	1/200/13 / 1/250/17	1/200/20 / 1/250/23	Суп картоф. с рыбными фрикад. и зеленью
Котлета Школьная	1/90 / 1/110	Поджарка из свинины	Поджарка из свинины	1/95 (65/30) / 1/110 (80/30)	Голень куриная запечен. с зеленью	Голень куриная запечен. с зеленью	1/129 / 6 / 1/129 / -	Быточки рублен. из ИНДЕЙКИ	1/90 / 1/100	1/90 / 1/100	1/90 / 1/100	Отбивн. из кур.филе
Рис припущенный (пропаренный)	1/150 / 1/180	Каша гречневая рассыпч.	Каша гречневая рассыпч.	1/150 / 1/180	Макарон. изд. отв.(вермиш) / Перед сладкий запечен.	Макарон. изд. отв.(вермиш) / Перед сладкий запечен.	1/150 / 1/180 / 50	Пюре картофельное	1/150 / 1/180	1/150 / 1/180	1/150 / 1/180	Макарон. изделия отвар.
Напиток из шиповника	1/200 / 1/200	Компот из кураги	Компот из кураги	1/200 / 1/200	Напиток апельсиновый / Сок Мой МУЛЬТИФРУКТ	Напиток апельсиновый / Сок Мой МУЛЬТИФРУКТ	1/200	Компот из свеж. яблок	1/200	1/200	1/200	Компот из с/ф
Хлеб	1/57 / 1/70	Хлеб	Хлеб	1/65 / 1/59	Хлеб	Хлеб	1/65 / 1/69	Хлеб	1/48 / 1/44	1/48 / 1/44	1/51 / 1/52	Хлеб
Апельсин	— / 140	Сок «Сады Придонья» 0,200	Сок «Сады Придонья» 0,200	— / 1 шт	Мандарин	Мандарин	— / 1 шт.	Мандарин	— / 1 шт.	— / 1 шт.	— / 1 шт.	Вафли 50гр
Полдник		Полдник	Полдник		Полдник	Полдник		Полдник				Полдник
Круассан со стученкой 75 гр	1 шт.	Коржик сахарный 75 гр	Коржик сахарный 75 гр	1 шт	Пирожное Рыжик	Пирожное Рыжик	1/98	Слойка с вишневой нач. 90	1 шт.	1 шт.	1 шт	Печенье Сормовское 50 гр
Чай с сахаром	1/200	Молоко	Молоко	1/250	Какао на молоке	Какао на молоке	1/210	Вафли весов. 27 гр	1 шт.	1 шт.	1 шт.	Печенье Чоко-Пай 28 гр
Яб.югозо	1/108	Сок Мой МУЛЬТИФРУКТ	Сок Мой МУЛЬТИФРУКТ	1/200/4	Чай с лимоном	Чай с лимоном	1/200/4	Чай с лимоном	1/200/4	1/200/4	1/222	Сок Мой МУЛЬТИФРУКТ